

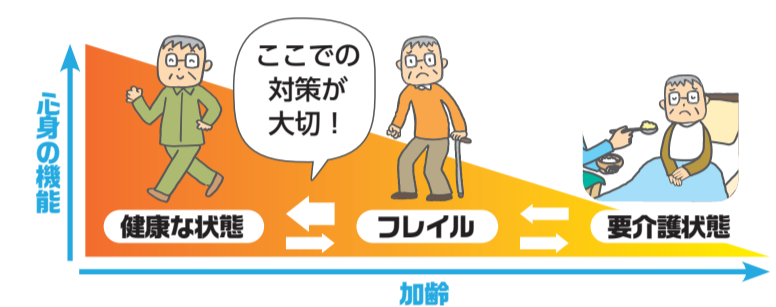
# 特集 介護予防 「シニアの部活」始めませんか

## ステップ1 まずは、フレイルを知り、自分の状態を確認する

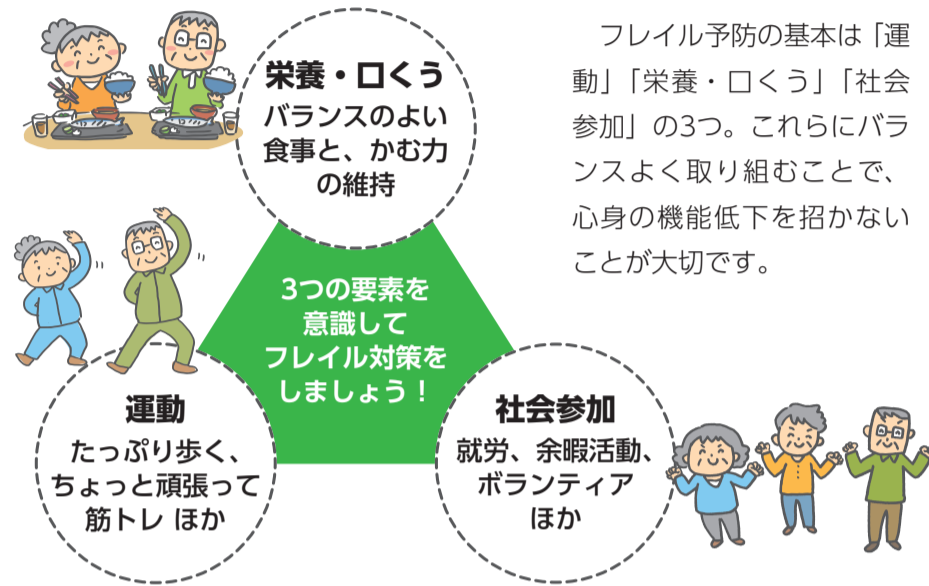
### フレイルとは?

フレイルは「筋力」「認知能力」「社会とのつながり」の低下と加齢によって心身が衰えた状態のことで、健康な状態と日常生活で介護が必要な状態の中間を指します。

フレイルにならないよう適切な予防を行うことはもちろん大切ですが、フレイルになってからも、早期に対策を行えば健康な状態に戻る可能性があります。



### フレイル予防のための3要素



フレイル予防の基本は「運動」「栄養・口くう」「社会参加」の3つ。これらにバランスよく取り組むことで、心身の機能低下を招かないことが大切です。

### フレイルセルフチェック 指輪っかテストと15の質問

1面と右図は指輪っかテストの様子です。利き足でない足のふくらはぎの一番太いところを親指と人差し指で囲み、すき間ができる場合は要注意。筋肉量が少ない可能性があります。



また、右表の質問に答え、赤い枠で囲まれた回答の数を数えてみましょう。合計点数が4点以上の方は、すでにフレイルが始まっています。2~3点はフレイル予備群です。赤枠でチェックが付いた内容は、日常生活の中で意識しながら予防を実践し、心身の健康を取り戻しましょう。

体力	1	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	2	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
	3	目は普通に見えますか(注:眼鏡を使った状態でもよい)	はい	いいえ
	4	家の中ではよくつまずいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
	6	この1年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
栄養	7	最近、食欲はありますか	はい	いいえ
	8	現在、たいていの物はかんで食べられますか(注:入れ歯を使ってもよい)	はい	いいえ
	9	この6カ月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
社会	10	この6カ月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい
	11	1日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
	12	普段、2~3日に1回程度は外出しますか(注:庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない)	はい	いいえ
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
	14	親しく話ができる近所の人はいますか	はい	いいえ
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ

合計点数 点 赤枠内(1個につき1点)の合計点数を数えます

## ステップ3 シニアの部活に参加する

### シニアの部活~めぐる手ぬぐい体操グループづくりコース

高齢期に必要な運動を総合的に取り入れた、めぐる手ぬぐい体操などを学ぶ教室を通じて参加者同士の仲を深め、週に1回活動する自主グループをつくる取り組みです。

#### ●コースの内容

活動プランを考える

活動場所や内容、役割分担などを参加者同士で話し合います

動く

めぐる手ぬぐい体操をみんなで覚えさせます

学ぶ

介護予防に必要な栄養・口くうなどの知識を学びます

グループで活動を続ける

手ぬぐい体操のほか、テニスボールボウリングやちぎり絵など、さまざまな活動を取り入れて楽しませます

※9月以降、「シニアの部活~脳に効く!ウォーキンググループづくりコース」を実施予定です。同年度内は、めぐる手ぬぐい体操とウォーキングの2つのコースのうち、どちらか1つの申し込みが可能です。詳細は区(コード①)をご覧ください

いつまでも元気で生き生きと暮らしていくためには、運動や栄養・口くう、社会参加が大切で、それは実際の調査でも明らかになっています。今号では、介護予防のカギとなるフレイル予防に焦点を当て、区が実施している事業「シニアの部活」など、健康寿命を延ばすために今から実践できる方法をご紹介します。

図介護保険課介護予防係 ☎5722-9608、☎5722-9716

## ステップ2 始めた人の声を聞く

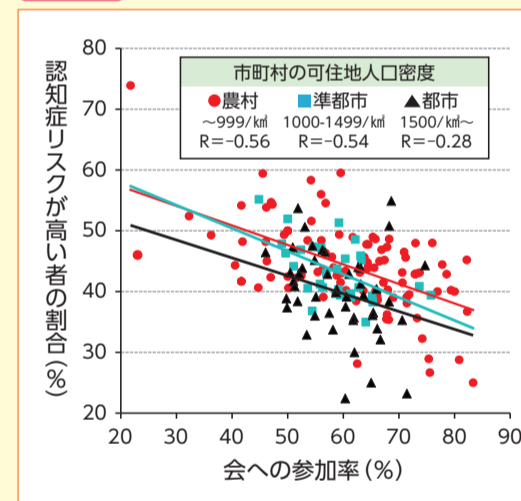
シニアの部活に参加し、講座修了後、自主グループで活動をしているかたにお話を聞きました。

明るく活動的になり、外の世界とのつながりも楽しい!

「あそばん会」代表

フレイルにならずに自立した生活を続けたくて始めました。シニアの部活に参加すると、体操はもちろん、情報交換もできるし、家族以外の人と話せる楽しい時間になっています。体調も維持でき、活動の幅も広がって気持ちも明るくなりました。のんびりと楽しみながら長く続けられるので、皆さんにもおすすめです。

### データで見ると 地域組織参加率が高いと認知症リスク割合が減る



出典: JAGES ☎(https://www.jages.net/) より

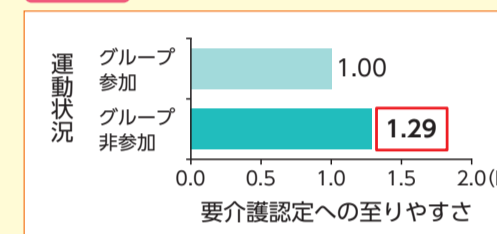
## 運動も社会参加もできる「シニアの部活」なら楽しみながらフレイル予防ができます

体調を崩して健康の大切さを痛感したことをきっかけに、シニアの部活に参加し、そこで出会った仲間とグループで活動を続けています。グループの活動では手ぬぐい体操をメインに、他の運動も取り入れています。楽しいから続けられるし、みんな「体が軽くなった」「柔軟性が出てきた」「リズム感が戻った」と喜んでいきます。

体操を続けることで、体も軽く、柔軟性も出てきました!

「中根つなごう会」代表

### データで見ると 運動はグループで行った方が良さそう



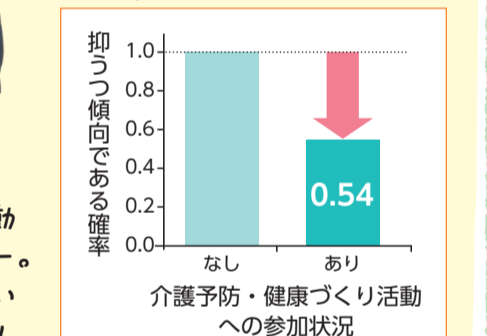
出典: 金森悟(帝京大学)。運動は1人より仲間とするのがお勧め~運動を週1回以上していても、スポーツ組織へ参加していなければ参加している者と比べ要介護状態になる危険性が1.29倍/JAGES Press Release NO:12-041より

### みんな「来週が楽しみ!」と活動に参加しています

「ニコニコクラブ」代表夫婦

一人暮らしのかたとも一緒に活動したくて、講座修了後に自主グループを作りました。活動内容はみんなで考え、みんな楽しむのがモットー。障害のあるかたも楽しめるような内容にしています。家に閉じこもらず、社会に出ることでのつながりや広がりもできるし、みんなが次週の活動を楽しみにしているんです。

### データで見ると 地域活動等に参加している人は抑うつ傾向の人が少ない



出典: JAGES2013データ(斎藤氏の分析)より一部抜粋

- ☎医師から運動を止められていない、かつ要介護1~5認定を受けていない、60歳以上の区内に住居登録のあるかた
- ☎各15人(先着)
- ☎5月1日から、電話で、体験・説明会の申し込みを各申込先(下表)へ。体験・説明会参加後、会場でコースの申し込みを受け付け

#### ●日時・会場

会場	体験・説明会日時	コース日時(全16回)	申し込み・問い合わせ ※祝・休日を除く
八雲住区センター(八雲1-10-5)	5月23日(火) 14:00~15:30	5月30日~9月12日の毎週 火曜日14:00~16:00	社会福祉法人奉優会 ☎3760-1610(月~土曜日9:00~17:00)
菅刈住区センター(青葉台2-10-18)	5月25日(木) 9:30~11:00	6月1日~9月14日の毎週 木曜日9:30~11:30	スポーツクラブネサンス三軒茶屋24 ☎070-4238-8125(月~土曜日10:00~19:00)
月光原住区センター(目黒本町4-16-18)	5月26日(金) 13:30~15:00	6月2日~9月22日の毎週 金曜日13:30~15:30	東京都柔道整復師会日黒支部 ☎3710-7256(月~金曜日8:30~20:00(12:30~15:30を除く)、土曜日8:30~13:00)
田道住区センター三田分室(三田2-10-33)	5月31日(水) 14:00~15:30	6月7日~9月20日の毎週 水曜日14:00~16:00	スポーツクラブネサンス三軒茶屋24 ☎070-4238-8125(月~土曜日10:00~19:00)
中央町さくらプラザ(中央町2-4-18)	6月2日(金) 9:30~11:00	6月9日~9月29日の毎週 金曜日9:30~11:30	セントラルスポーツ株式会社 ☎5543-1888(月~金曜日10:00~18:00)

教室で学んだことを生かして、仲間と一緒に自主グループ活動を続けています。最初はどの活動すればよいか迷ったけれど、区の手配もあるので安心!今では毎回楽しみです!



▲昨年シニアの部活に申し込み、今は自主活動をする中根つなごう会のメンバーの皆さん